

# 让康复的跑者安全完成第一跑

本报记者 章丽倩

作为走出疫情阴霾后首场举办的上马品牌旗下赛事，本届上海半马在肩负使命的同时，也让人格外期待。办到了第七届的上海半马，这回它遇到了什么样的新挑战，未来又会有怎样的新展望？如果你也关心这些话题的话，那就请继续往下看吧。

## 一日之赛可不够 嘉年华氛围满溢

马拉松是一日之赛，但想要将科学的路跑方式与健康生活的理念引入到更多人的生活中，则必然不是一日之功。上周日一早，1500组阿迪达斯少儿马拉松的参赛家庭在上海半马终点所在的东方体育中心附近区域率先起跑，为即将到来的上海半马提前“热身”。

陈泽既是今年上海半马的选手，也是少儿马拉松中的参赛家长。“家里小朋友六岁半，这是她参加的第一场路跑赛事。两个人一起跑完47公里，这对我们来说都是前所未有的体验。”在比赛过程中，陈泽向女儿介绍了饮料饮水站和喷淋站的用法，还在终点的颁奖台上为她挂上了完赛奖牌，让孩子对马拉松的印象终于不再是纸上得来终觉浅。“我觉得像这样的配套赛事活动是有趣也有意义的，期待上海半马能在未来推出更多的关联活动。”

其实，跑者的呼声也是上海半马办赛方正在努力的方向。将赛事从为期一天扩展到一个星期，加入像少儿马拉松这样不同特色的关联赛事和活动，为赛事文化搭起展示与输出的平台，将辐射人群从参赛者扩展到跑者身边的“家人圈”和“朋友圈”，在体育与休闲旅游间架起有效联动的桥梁……在朱骏炜看来，这些都是大有可为且在海外已有成功案例的方向。

还是以少儿马拉松为例。“这类活动的意义，除了从娃娃抓起、紧扣家庭亲子主题这一点外，也是让更多孩子能更早、更真实地接触到马拉松氛围，助那些未来的跑者上路。比如，饮料站和用水站的区别是什么，又该如何用好沿途的各种服务站点等，这些都是在普通课堂上学不到的。”朱骏炜分享道。

与此同时，上海半马的“家人圈”和“朋友圈”也不仅体现在同来参与的血亲和好友之间，活跃在同一条赛道上的配速员、志愿者、裁判员及更多相关岗位的工作人员，他们也都融合在了这一整体氛围中。另外，加上早些年开始便已有的医疗急救培训班、跑者赛前训练营等赛事“支线”，上海半马的马拉松嘉年华氛围确实已让人开始期待了。



## 赛事办到第七届，沉下心迎向“第一次”

创办至今已九年，闯过考验终于迎来第七届赛事的上海半马，它还会遇到什么未曾经历的挑战吗？答案是肯定的。作为走出疫情阴霾后首场举办的上马品牌旗下赛事，本届上海半马的新课题是——如何让康复归来的跑者们安全地完成这第一跑。

今年春节刚过，上海半马组委会便正式启动了新一届的办赛筹备工作，其中很重要的一项便是与本市卫健委及相关学科专家开会，听取专业的意见和建议。除了对如“新型冠状

病毒感染未愈者”“新型冠状病毒感染康复未满30天的跑者”等群体婉言谢绝外，赛事组委会还希望有更多主动出击之举。

除了在媒体平台和官方微信上呼吁跑者关注自身健康状态外，上海半马组委会还想到了特别有针对性的一招——上马APP。

“这应该是绝大多数参与上马品牌旗下赛事的跑者都在用的一款APP，而且越是临近比赛，打开的频率会越高。所以，我们在APP中增加了

健康问答环节，通过若干道简单的选

择题，向跑者们科普新冠肺炎康复后参加大型体育赛事的注意事项，帮助他们对相关情况可以有更清晰地认知。同时，我们也建议参赛者去有资质的正规医疗机构进行体检，结合体检报告评估自己的身体状况，确认是否可以参加马拉松及相关运动比赛。”上海半程马拉松组委会秘书长、上海东浩兰生赛事管理有限公司总经理朱骏炜表示，因为得到了广大跑友的理解和支持，所以他们更有底气来完成

这疫情后的第一跑。

除了有“第一次”的新挑战，本届上海半马还会迎来一些“老朋友”的回归。一项赛事的配套服务肯定不会在终点处就戛然而止，赛后区域往往将成为考验组委会服务精细程度的地方。据记者了解，这回上海半马的赛后区域将恢复到“室内+室外”的状态，东方体育中心的场地会被充分利用起来，选手们可以拥有更多的赛后放松和活动空间。同时，此前受到大家欢迎的冰水泡脚服务也会重新上线。

## 应对四月多变天气，高温保障方案已就位

春和景明花草香，三三五五踏青行，暖意融融的四月让很多人欣喜地感受着春天的氛围。不过，对即将参加上海半马的选手们来说，“暖”却不是一个惬意的词。据记者了解，为应对在比赛当日可能出现较高温天气的情况，赛事组委会的高温保障方案已经就位。

马拉松比赛不同于寻常跑步，长时间剧烈运动会让人产生大量热量，而适合的环境温度有利于人体散热。这就是选手们总盼冷不盼热的原因。以4月中旬的上海来说，如果比赛当天出发时的气温在10到12摄氏度，就已经算是一个比较理想的区间了。但随着时间的推移，尤其是到了比赛中后程，升高的气温会对选手造成考验。

据了解，本届上海半马的高温保障方案采用了类似“基础版+分档升级”的做法。“饮料饮水站、冰站、喷淋站、赛道急救保障等，我们在这方面的配置先是一个应对普通天气情况的方案。如果气温往上升，比如升到了20摄氏度，我们会在之前的基础版方案上做相应升级，假如升到了25摄氏度，则会启用更强版本的保障措施。”

上海半程马拉松组委会秘书长、上海东浩兰生赛事管理有限公司总经理朱骏炜介绍道。

在历届办赛过程中，上海半马经历过几次高温考验，由于提供了得当且人性化的服务，在跑者群体中赢得了不错的口碑。比如，在选手们途径冰站时，志愿者会把冰块全都用小袋装好并置于保温箱中供选手们方便取用。类似这样的服务细节在今年当然也会被保留。

赛道沿途的各类补给站点将为选手们的半马之路保驾护航。根据赛事组委会提供的信息，上海半马比赛日当天，自5公里起，每5公里设置饮料/饮水站；自7.5公里起，每5公里设置饮水/用水站；赛道10公里、12.5公里、17.5公里、20公里设置能量补给站，在跑者跑进途中给予香蕉、巧克力等能量补给。考虑到可能存在的高温情况，赛道沿途还会配备冰站（8公里、13公里、18公里）和喷淋站（6公里、9公里、12公里、14公里、17公里、19公里），上海半马将尽全力为选手们做好全方位的保障。

